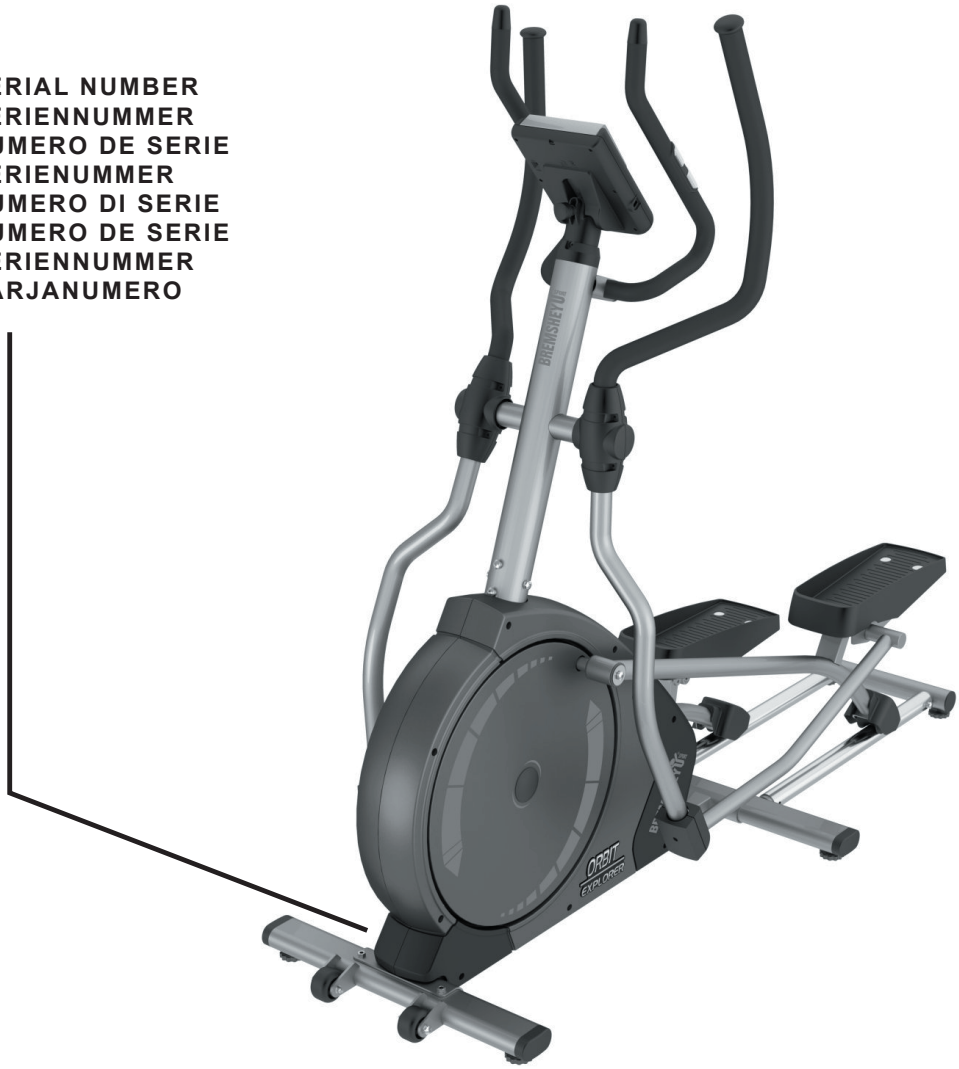
Explorer

OWNER'S MANUAL	P. 2-7
BETRIEBSANLEITUNG	S. 8-13
MODE D'EMPLOI	P. 14-19
HANDLEIDING	P. 20-25
MANUALE D'USO	P. 26-31
MANUAL DEL USUARIO	P. 32-37
BRUKSANVISNING	S. 38-43
KÄYTTÖOHJE	S. 44-49

SERIAL NUMBER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE
SERIENUMMER
NUMERO DI SERIE
NÚMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
SARJANUMERO



BREMSHEY SPORT®

www.accellfitness.com

Choisir TARGET vous permet de définir votre objectif de fréquence cardiaque.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP. Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre.

Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera automatiquement la résistance afin que vous atteigniez l'objectif fixé.

5. CONSTANT WATT

Sélectionnez la puissance à atteindre (en watts) et sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera la résistance selon votre vitesse de pédalage afin que vous atteigniez la puissance voulue. Vous pouvez modifier votre objectif de puissance grâce au BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

6. RECOVERY

Une fois l'entraînement terminé, calculez votre indice de récupération en appuyant sur le bouton RECOVERY. Votre indice de récupération peut être calculé seulement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et que sa valeur s'affiche. Cette mesure dure 60 secondes. Après une minute, votre indice de récupération s'affiche à l'écran, F1-F6 (F1 étant le meilleur résultat). Pour revenir au menu principal, appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY.

7. BODY FAT

Appuyez sur le bouton BODY FAT pour lancer la mesure. Maintenez les deux mains sur les poignées pendant 8 secondes. Le compteur affichera le symbole de masse grasse, en % et votre IMC pendant 30 secondes.

REGLAGE DES DONNEES UTILISATEUR

Juste après avoir relancé le compteur ou réinitialisé (pression longue), vous accédez au menu utilisateur. Sélectionnez l'utilisateur, puis confirmez. Indiquez vos sexe, âge, taille et poids. Confirmez à l'aide du bouton central de sélection. Les objectifs personnels d'entraînement (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque) sont mémorisés et chargés par défaut chaque fois que l'utilisateur est sélectionné. Si vous apportez des modifications à vos données d'entraînement, elles seront automatiquement prises en compte.

REMARQUES SUPPLEMENTAIRES

1. Pour la vitesse et la distance, vous avez le choix entre les unités métriques ou anglaises. Utilisez l'interrupteur KM/ML situé au dos du compteur. Pour effectuer cette modification, le cordon d'alimentation doit être rebranché.

2. Si vous ne vous entraînez pas et si vous n'appuyez sur aucun bouton, le compteur passe en mode veille après 4 minutes. La température ambiante s'affiche.

3. Vous pouvez interrompre l'entraînement pendant 4 minutes maximum en appuyant sur le bouton START/STOP. Appuyez de nouveau sur cette touche pour reprendre la séance d'entraînement interrompue avec les mêmes paramètres.

4. Pour saisir vos objectifs d'entraînement (durée, distance, énergie, fréquence cardiaque), l'appareil doit être en mode STOP (c'est-à-dire pas pendant l'entraînement).

5. Cet appareil ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques.

6. La dépense énergétique est calculée selon des valeurs moyennes. Elle s'affiche en kilocalories ; pour la convertir en joules, utilisez la formule 1 kcal = 4,187 kJ.

7. Si vous vous entraînez avec un dispositif permettant de mesurer la fréquence cardiaque (ceinture thoracique ou capteurs au niveau des poignées), vous pouvez définir la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Si vous dépassez ce seuil pendant l'entraînement, le compteur émet un signal d'alarme.

8. Les programmes préenregistrés sont divisés en 20 étapes. La durée d'une étape dépend de la durée définie pour la totalité de l'entraînement. Si aucune durée n'est définie, la durée d'une étape est fixée à 100 m en distance.

9. Si vous avez défini plusieurs objectifs, un signal est émis et l'entraînement s'arrête automatiquement lorsque chacun atteint zéro. Pour poursuivre la séance, appuyez sur START/STOP.

10. Veuillez noter que l'indice de récupération dépend de la fréquence cardiaque au début et à la fin de la mesure.

11. Dans les programmes HRC, les zones cibles de fréquence cardiaque (55%, 75% et 90%) sont calculées sous forme de pourcentage à partir de la fréquence cardiaque fonction de l'âge (formule : rythme cardiaque maximum = 220 – âge).

12. Au cours d'un programme HRC, la résistance s'adapte automatiquement. Elle augmente toutes les 30 secondes et elle diminue toutes les 15 secondes, si besoin est.

13. La valeur de BODY FAT est une mesure personnelle et le résultat dépend des valeurs moyennes de la population européenne.

Tableau d'IMC (indice de masse corporelle, BMI):

Explorer_FD_manual_21072008.indd 20 21.7.2008 12:01:34

MAIGREUR < 20

MAIGREUR / NORMAL 20 - 24

NORMAL 24 - 26,5

NORMAL / OBESITE > 26,5

Formule de l'IMC = MASSE (kg) / taille^2 (m)

Tableau de la MASSE GRASSE (valeur moyenne de la population européenne):

Homme:

MAIGREUR < 13

MAIGREUR / NORMAL 13 - 26

NORMAL 26 - 30

NORMAL / OBESITE > 30

Femme:

MAIGREUR < 23

MAIGREUR / NORMAL 23 - 36

NORMAL 36 - 40

NORMAL / OBESITE > 40

MAINTENANCE

L'appareil ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

• Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
• N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
• Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!
• Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affi chage. Par conséquent votre ergomètre Bremshey Sport n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Le EXPLORER est équipé de roulettes de transport. Déplacer le EXPLORER conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.

Deux adultes sont nécessaires pour déplacer l'équipement. Placez-vous à l'avant de l'équipement, des deux côtés de l'appareil et attrapez fermement les poignées, Soulevez l'appareil de manière à ce que la partie arrière bascule sur les roulettes de transport. Déplacez l'appareil sur les roulettes de transport puis reposez-le au sol doucement. Placez une protection sous l'appareil.

Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

Explorer_FD_manual_21072008.indd 21 21.7.2008 12:01:35

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur .....182 cm
Hauteur .....71 cm
Largeur .....168 cm
Poids .....66 kg

LEXPLORER est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

EXPLORER est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision A. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Bremshey Sport se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Bremshey Sport rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT BREMSHEY SPORT !

Explorer_FD_manual_21072008.indd 22 21.7.2008 12:01:37

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN 20
HET MONTEREN 50
CONDITIETRAINEN 20
MONITOR 22
ONDERHOUD 24
VERPLAATSEN 25
TECHNISCHE GEGEVENS 25

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw crosstrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw crosstrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

GEZONDHEID

• Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
• Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
• Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down langzaam peddelen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

• Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
• Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
• Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

• Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
• Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
• De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
• Pak bij het op- en afstappen de vaste handsteun vast.
• Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
• Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
• Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
• Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
• Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
• Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
• Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
• De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
• Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Bremshey-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Voor informatie omtrent de garantie gelieve u contact up te nemen met uw eigen wederverkoper van Bremshey. De voorwaarden van de garantie kunnen per land verschillen.
.

OPMERKING OVER VEILIGHEID BIJ UNITS MET ELEKTRISCHE STROOMTOEVOER

Voordat het apparaat wordt aangesloten op het elektriciteitsnetwerk moet u ervoor zorgen dat het plaatselijke voltage past bij het voltage dat staat aangegeven op de typeplaat: het apparaat werkt op 230 V of 115 V (Noord-Amerikaanse versie). BELANGRIJK! Het apparaat moet worden aangesloten op een geaarde wandcontactdoos. Gebruik geen verlengsnoeren bij het aansluiten van de apparatuur op het elektriciteitsnetwerk. Schakel altijd de stroom uit en verwijder de stekker van het apparaat altijd onmiddellijk na het trainen uit het stopcontact!

Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of verwondingen bij mensen te beperken:

1. De apparatuur mag nooit onbemand worden achtergelaten als deze is aangesloten op het elektriciteitsnetwerk. Verwijder de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt, vóór het uitvoeren van onderhoudswerkzaamheden of reparaties en wanneer het apparaat wordt verplaatst.

2. Gebruik het apparaat niet als dit is afgedekt

Explorer_FD_manual_21072008.indd 23 21.7.2008 12:01:37

onder een deken of ander brandbaar materiaal. Dit kan oververhitting en brand, elektrische schokken of verwondingen veroorzaken.

3. Sluit het apparaat niet aan op een stroombron, of gebruik het apparaat niet als er enige sprake is van beschadiging van het elektriciteitssnoer of het apparaat zelf.

4. Sluit het apparaat niet aan op een stroombron of gebruik het apparaat niet in de buitenlucht of op vochtige locaties.

5. Houd het elektriciteitssnoer uit de buurt van hete voorwerpen.

6. Laat het elektriciteitssnoer niet onder het tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het snoer. Zorg er ook voor dat het snoer niet onder het apparaat door loopt.

7. Maak geen aanpassingen aan het snoer (bijvoorbeeld verlengen) tussen de transformator en het apparaat.

OPMERKING OVER HET MONTEREN VAN HET APPARAAT

Begin met het uitpakken van de apparatuur. De gedetailleerde montage-instructies vindt u achter in deze gids. Volg de instructies in de volgorde die wordt aangegeven.

Controleer de inhoud van het pakket voordat u begint met de montage. Als er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De inhoud van het hardwarepakket is aangegeven met een * in de lijst met onderdelen. De aanwijzingen 'links', 'rechts', 'voor' en 'achter' zijn gegeven vanuit de gebruikspositie van het apparaat. Bewaar het montagegereedschap; mogelijk heeft u het later nodig, bijvoorbeeld voor het afstellen van het apparaat. NB: voor de montage zijn twee mensen nodig.

De verpakking bevat een zakje met silicaatkorrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van het apparaat worden weggegooid. Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100cm. Wij raden u ook aan om het pakket uit te pakken en het product te monteren op een beschermde ondergrond.

WELKOM IN DE WERELD VAN

BREMSHEY SPORT TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Bremshey Sport crosstrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Bremshey Sport's website **WWW.BREMSHEY SPORT.NL**.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fi etstrainer is een uitstekende aérobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aérobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandings vermogen van het lichaam toe. Een fi t lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AFTEVALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

TRAININGS NIVEAU

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De EXPLORER hebben een ingebouwde hartslagontvanger. De hartslag borstband is als accessoire verkrijgbaar bij uw Tunturi dealer.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Explorer_FD_manual_21072008.indd 24 21.7.2008 12:01:40

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER • 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

MIDDELMATIGE • 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GEVORDERDE • 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

MONITOR

KNOPPEN

1. KEUZEWIEL
U kunt het keuzewiel op twee manieren gebruiken:

A) Draaien aan het wiel (+/-). Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u menu's naar rechts schuiven en de waarden of de weerstand verhogen. Door het wiel linksom te draaien, kunt u menu's naar links schuiven en de waarden of de weerstand verlagen.

B) Het wiel indrukken (ENTER). Door het wiel in te drukken, kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien.

2. START/STOP
Hiermee wordt de training gestart, gepauzeerd en beëindigd. Tijdens de training kunt u, door één keer op deze knop te drukken, de Pauze-stand activeren. Als u opnieuw op de knop drukt, gaat het programma weer verder.

3. RESET
Eén keer kort indrukken: hiermee keert u terug naar het programmamenu. Lang indrukken: hiermee wordt de meter opnieuw gestart.

4. RECOVERY
Berekent de index van uw herstelhartslag.

5. BODY FAT
Berekent uw 'body mass index' (BMI) en laat het percentage lichaamsvet zien.

Explorer_FD_manual_21072008.indd 25 21.7.2008 12:01:40